



Twist Ball™

Use the force of gravity to add challenge to your workout with this versatile exercise tool. Soft, neoprene covers protect your hands while you swing, and the handle easily slips over an ankle for leg extensions and lifts.

Includes 10 Exercises:

- Standing Swing
- Standing Swing with Rotation
- Chest Press
- Overhead Throw
- Ball to Chest
- Arms Overhead
- Single Leg Hop
- Long Leg Tap
- Leg Lift
- Push Up / Leg Lift Combo



leaders in mindful movement.™

Standing Swing



Starting Position:
Standing, feet hip-distance apart, holding Twist Ball™ in both hands, elbows bent with Ball over one shoulder.



B
Swing ball to opposite hip, reaching arms down.



C
Swing ball back up over shoulder.

Standing Swing with Weight Shift



Starting Position:
Standing, with one foot forward, knee bent, other leg back, leg straight, elbows bent with Twist Ball over shoulder of forward leg.



B
Swing ball toward back hip, reaching arms down, rotate torso to that side and hinge forward slightly shifting weight onto back leg in a deep squat.



C
Swing ball back up over shoulder rotating to the front and lengthening back leg.

Chest Press



A

Starting Position:
Standing in a wide offset position, with one leg slightly back of the other. Holding Twist Ball™ in both hands, elbows bent with ball in toward chest.



B

Press ball forward as in a throw.



C

Then let it swing down between the legs.



D

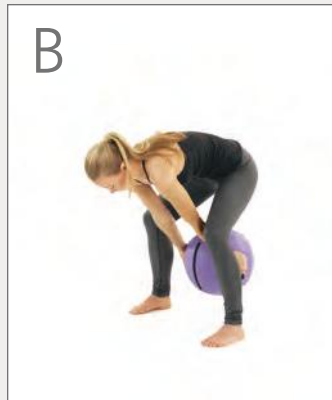
Swing ball back up and in toward chest.

Overhead Throw



A

Starting Position:
Standing in a wide offset position, with one leg slightly back of the other. Holding Twist Ball in both hands, elbows bent with ball overhead or slightly behind head.



B

Press ball forward as in a throw, then let it swing down between the legs.



C

Swing ball back up and overhead.

Ball to Chest



Starting Position: Lying on back, knees bent in a wide leg position, holding Twist Ball™ in both hands, arms reaching overhead.



Reach ball up toward ceiling and roll up off mat, bringing ball between legs.



Then rotate torso to one side, dropping knees toward mat in a staggered position, pulling ball in toward the chest.



Rotate back to the front and roll down to the mat, arms overhead.

Arms Overhead



Starting Position: Lying on back, knees bent in a wide leg position, holding Twist Ball in both hands, arms reaching overhead.



Reach ball up toward ceiling and roll up off mat, keeping arms overhead, then rotate torso to one side, dropping knees toward mat in a staggered position.



Rotate back to the front and roll down to the mat, arms overhead.

Single Leg Hop



Starting Position: Lying on one side, Twist Ball™ under upper rib cage, bottom elbow on mat, hand supporting head, top hand behind head, bottom hip lifted off mat with bottom knee bent on mat, creating a straight line from the knee to the top of the head, top leg straight with foot on mat.



Hold torso still and lift the top leg.



Return.

Long Leg Tap



Starting Position: Lying on one side, Twist Ball under upper rib cage, bottom elbow on mat, hand supporting head, bottom hip lifted off mat with bottom leg long, creating a straight line from the foot to the top of the head, top leg long with foot on mat in front of bottom leg, top hand resting on the mat, on the ball or behind the head.



Hold torso still.



Lift the top leg over the bottom leg and tap on the mat, behind bottom leg.



Return.

Leg Lift



Note: Velcro strap of Twist Ball™ wrapped around one ankle with ball on the front of the foot.
Starting Position: Plank position, both legs long, one foot on mat, other foot on ball, hands directly under shoulders.



Flex and extend elbows for one push up.



Then lift leg with ball off the mat.



Lower leg to continue.

Push Up / Leg Lift Combo



Starting Position: Modified plank position with one knee on the mat, other foot on ball with leg long, hands directly under shoulders.



Shift weight forward slightly and flex and extend elbows for one push up.



Shift weight back and lift long leg off the mat.



Lower leg to continue.

WARRANTY, CARE AND USAGE FOR TWIST BALL™

Warranty

This product is sold without any warranties or guarantees of any kind. The manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

Care and Cleaning

Clean your Twist Ball whenever necessary by wiping with a cloth dipped in soap suds or a combination of tea tree oil* and water. Rinse with water and wipe dry with a towel or cloth.

Safety and Usage

Improper use of exercise equipment may cause serious bodily injury. To reduce risk, please read the following information carefully.

- Before starting any exercise program, consult a physician.
- Stop exercising if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing, or experience muscular or skeletal discomfort.
- Perform exercises in a slow and controlled manner; avoid excessive tension in neck and shoulders.
- Do not use equipment if it appears worn, broken or damaged, and do not attempt to repair equipment yourself.
- Use equipment only as recommended.

* Tea tree oil is a natural disinfectant available at most pharmacies or health food stores; mix according to directions on package.



MERRITHEW™

2200 Yonge Street, Suite 500
Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001

 merrithew.com



Twist Ball™

Utilisez la force de gravité pour accroître l'intensité de votre séance grâce à cet outil d'entraînement polyvalent. Un revêtement doux en néoprène protège vos mains pendant les mouvements de bascule. La poignée glisse facilement autour de la cheville pour les mouvements d'étirement et de levé de la jambe.

Comprend 10 exercices :

- Basculement en position debout
- Basculement debout avec transfert de poids
- Développé des pectoraux
- Lancer au-dessus de la tête
- Ballon à la poitrine
- Bras au-dessus de la tête
- Bond d'une seule jambe
- Tapotement jambe allongée
- Levé de la jambe
- Combinaison Pompe / Levé de la jambe

Basculement en position debout



Position initiale :
Debout, les pieds écartés en ligne avec les hanches, tenez le ballon Twist Ball™ avec les deux mains. Pliez les coudes, le ballon placé au-dessus d'une épaule.



B
Basculez le ballon au niveau de la hanche opposée en descendant les bras.



C
Remontez le ballon au-dessus de l'épaule de départ.

Basculement debout avec transfert de poids



Position initiale :
Debout, un pied en avant, le genou plié, l'autre jambe bien tendue vers l'arrière, les coudes pliés et le Twist Ball au-dessus de l'épaule correspondant à la jambe en avant.



B
Descendez le ballon jusqu'au niveau de la hanche dirigée vers l'arrière, pivotez le torse de ce côté et penchez-vous légèrement vers l'avant en direction de la jambe arrière en position accroupie profonde.



C
Ramenez le ballon en l'air au-dessus de l'épaule en pivotant vers l'avant et en allongeant la jambe arrière.

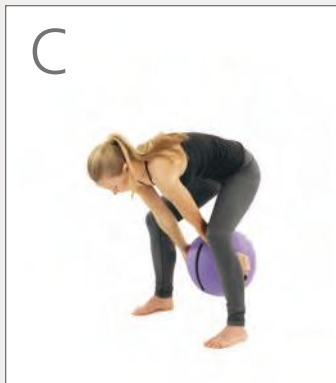
Développé des pectoraux



Position initiale :
Debout, les jambes bien écartées, une jambe légèrement en arrière. Tout en tenant le ballon Twist Ball™, pliez les coudes et placez le ballon près de la poitrine.



B
Poussez le ballon vers l'avant comme si vous alliez le lancer.



C
Puis, faites basculer le ballon entre vos jambes.

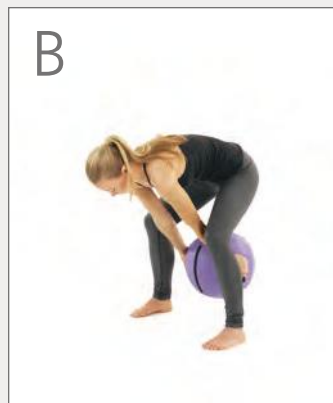


D
Remontez le ballon au niveau de la poitrine en position de départ.

Lancer au-dessus de la tête



Position initiale :
Debout, les jambes bien écartées, une jambe légèrement en arrière. Tout en tenant le ballon Twist Ball avec les deux mains, pliez les coudes et placez le ballon au-dessus de la tête ou légèrement derrière la tête.



B
Poussez le ballon vers l'avant comme si vous alliez le lancer, puis faites basculer le ballon entre vos jambes.



C
Remontez le ballon au-dessus de la tête.

Ballon à la poitrine



Position initiale : Allongée sur le dos, les genoux pliés, les jambes bien écartées, vous tenez le Twist Ball™ avec les deux mains, les bras au-dessus de la tête.



Dirigez le ballon vers le plafond tout en vous relevant du tapis de manière à amener le ballon entre les jambes.



Puis, pivotez le torse sur un côté en reposant les genoux sur le tapis en position décalée. Ramenez le ballon vers la poitrine.



Ramenez le torse vers l'avant, puis rallongez-vous sur le tapis, les bras au-dessus de la tête.

Bras au-dessus de la tête



Position initiale : Allongée sur le dos, les genoux pliés, les jambes bien écartées, vous tenez le Twist Ball avec les deux mains, les bras au-dessus de la tête.



Dirigez le ballon vers le plafond tout en vous relevant du tapis, les bras toujours au-dessus de la tête. Puis, pivotez le torse sur un côté en reposant les genoux sur le tapis en position décalée.



Ramenez le torse vers l'avant, puis rallongez-vous sur le tapis, les bras au-dessus de la tête.

Bond d'une seule jambe



Position initiale : Étendue sur un côté, le Twist Ball™ sous la partie supérieure de la cage thoracique, le coude inférieur sur le tapis, la main soutenant la tête, la main supérieure derrière la tête, la hanche inférieure ne touche pas le tapis. Le genou inférieur plié sur le tapis de façon à former une ligne droite du genou jusqu'au sommet du crâne. La jambe supérieure est tendue et le pied touche le tapis.



Gardez le torse immobile et élevez la jambe supérieure.



Revenez à la position initiale.

Tapotement jambe allongée



Position initiale : Étendue sur un côté, le Twist Ball sous la partie supérieure de la cage thoracique, le coude inférieur sur le tapis, la main soutenant la tête, la hanche inférieure ne touche pas le tapis. La jambe arrière est tendue de façon à former une ligne droite du pied jusqu'au sommet du crâne. La jambe supérieure est tendue et le pied touche le tapis devant la jambe inférieure. La main supérieure repose sur le tapis, sur le ballon ou derrière la tête.



Maintenez le torse immobile.



Élevez la jambe supérieure et ramenez-la derrière la jambe inférieure de manière à tapoter le sol à l'arrière.



Revenez à la position initiale.

Levé de la jambe



Remarque : Attachez la sangle en velcro du Twist Ball™ autour d'une cheville, le ballon se trouvant à l'avant du pied.

Position initiale : En position de la planche, les deux jambes tendues, un pied sur le tapis, l'autre sur le ballon, les mains placées directement sous les épaules.



Fléchissez et tendez les coudes pour effectuer une pompe.



Puis, levez la jambe attachée au ballon de façon à ne plus toucher le tapis.



Abaissez la jambe pour continuer.

Combinaison Pompe / Levé de la jambe



Position initiale : Version modifiée de la position de la planche avec un genou sur le tapis, l'autre pied sur le ballon avec la jambe allongée, les mains placées directement sous les épaules.



Transférez légèrement le poids vers l'avant, fléchissez et tendez les coudes pour effectuer une pompe.



Revenez en position de départ et levez la jambe allongée de façon à ne plus toucher le tapis.



Abaissez la jambe pour continuer.

GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU TWIST BALL™

Garantie

Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation.

Entretien et nettoyage

Au besoin, nettoyez votre Twist Ball en l'essuyant avec un chiffon trempé dans de la mousse de savon ou dans un mélange d'huile de théier* et d'eau. Rincez avec de l'eau et séchez-le bien au moyen d'une serviette ou d'un chiffon.

Sécurité et utilisation

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de sérieuses blessures corporelles. Pour réduire le risque, veuillez lire l'information suivante attentivement.

- Avant de commencer tout programme d'exercice, consulter un médecin.
- Arrêter de vous exercer si vous ressentez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, avez de la difficulté à respirer ou un inconfort musculo-squelettique.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée; éviter une tension excessive dans le cou et les épaules.
- Ne pas utiliser si l'équipement semble usé, brisé ou endommagé et ne pas essayer de réparer l'équipement vous-même.
- Utiliser l'équipement seulement tel que recommandé.

* L'huile d'arbre à thé est un désinfectant naturel que vous pouvez vous procurer dans la plupart des pharmacies et magasins d'aliments naturels. Préparez le mélange conformément aux directives de l'emballage.



MERRITHEW™

2200 Yonge Street, Suite 500
Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001

 merrithew.com